



Plan de MiMovilidad

¿Sabía usted?

Los adultos mayores que planifican tienen mayor probabilidad de tomar acción para proteger su movilidad e independencia.

Tome acción hoy para ayudar a mantenerse seguro, móvil, e independiente el día de mañana. Haga su propio Plan de MiMovilidad en estas tres áreas:

MiPersona

Cómo mantenerse independiente



MiHogar

Cómo mantenerse seguro en casa



MiComunidad

Cómo mantenerse móvil en su comunidad




Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Obtenga más información y descargue el Plan de MiMovilidad:
bit.ly/CDC-MiMovilidad